



Program Våren 2019

SRF
SENIORERNA

Näset Önnered
Västra Frölunda

Välkommen till vårens aktiviteter hos SPF Seniorerna Näset Önnered 2019

Vi i styrelse och kommittéer hoppas att få träffa Dig ofta under våren – på våra månadsmöten, teaterbesök, resor, friskvårdsaktiviteter, studiecirklar m.m.

Styrelse och kommittéer

Ordförande	Gunilla Swanteson Larsson	285232	0707-343314 selmaputte@gmail.com
Vice Ordförande	Lars-Göran Karlsson		0733-285727 lgk@fure.se
Sekreterare	Lena Udd		0702-807691 ludd@telia.com
Kassör	Leif Pettersson		0727-338675 petteil@telia.com
Medlemssekreterare	Mona Hagström	298000	0706-298019 monhaq45@gmail.com
Ledamöter	Leif-Arne Bruhn	283371	0709-326850 bruhn1358@gmail.com
	Iréne Hylén	282535	0706-652535 irenehysten@gmail.com
	Thomas Samuelson	280466	thomas.samuelson1947@gmail.com
	Thore Åhslund		0702-441409 thore@ahslund.se
Revisor	Leif Solving	284803	0730-455647 031-284803@telia.com
Revisorssuppleant	Per-Arne Karlsson	281884	perkab@telia.com
SDN Pensionärsråd	Lars-Göran Karlsson		0733-285727 lgk@fure.se
Bridge	Birgit Björsell		0706-634053 birgitbjorsell@comhem.se
Friskvård	Iréne Hylén	282535	0706-652535 irenehysten@gmail.com
Hemsida	Thore Åhslund		0702-441409 thore@ahslund.se
Hemsida	Britt Wernlundh	479902	britt.wernlundh@telia.com
Korta promenader	Vakant		
Långa promenader	Thomas Samuelson	280466	thomas.samuelson1947@gmail.com
Programkommitté	Lill Emanuelsson	971997	0706-542882 lill.ema@telia.com
	Iréne Hylén	282535	0706-652535 irenehysten@gmail.com
	Marita Karrin	682155	0708-682755 maritakarrin@hotmail.com
	Gunilla Lindén	470785	0733-885805 glinden@telia.com
Resekommitté	Gunilla Swanteson Larsson	285232	0707-343314 selmaputte@gmail.com
	Leif Pettersson		0727-338675 petteil@telia.com
	Lena Udd		0702-807691 ludd@telia.com
Studiebesök	Thomas Samuelson	280466	thomas.samuelson1947@gmail.com

Teaterbesök	Britt Kjellberg	283945	hammarv164@gmail.com
Trafikombud	Leif-Arne Bruhn	283371	0709-326850 bruhn1358@gmail.com
Valberedning	Hans Kjellberg	283945	hammarv164@gmail.com
	Britt Kjellberg	283945	hammarv164@gmail.com
	Rolf Hammarström	284007	0739-861133 rolf.hammarstrom@gmail.com
Vårdar	Eva Andersson	288939	0733-668434 eva.mottvik@telia.com
	Gunilla Lindén	470785	0733-885805 glinden@telia.com

Månadsmöten

Onsdagar klockan 11.00 i Nässets Kyrka Hammarvägen 6

OBS! Gratis parkering utanför kyrkan 09.00-14.00

9 januari	"Nyfunna klenoder" Sånger på svenska som du troligtvis hört förr. Bengt Funseth och Agneta Krohné sjunger och spelar gitarr, fiol och ukulele.
6 februari	Årsmöte Frida Grundell från SDF Västra Göteborg informerar om Fixar-tjänst", en möjlighet att genom Göteborgs Stad få hjälp för att bl.a. undvika fallolyckor i hemmet.
6 mars	"Anhörigstöd i Västra Göteborg" Anhörigkonsulent Jerker Eklund informerar om kommunens möjligheter att bistå anhörigstödjare.
3 april	"En musikalisk seglats från Strömstad till Öckerö". Lasse Peterson från Tjörn lotsar oss genom Bohuslän med musik och berättelser om olika platser längs vägen.
8 maj	CIRCA-gruppen informerar Vi får besök av en representant från CIRCA-gruppen, en avdelning inom polisen som fokuserar på ligor som rånar äldre och handikappade. Hittills har gruppen sprängt ett 15-tal ligor.
5 juni	"Pärlor från Irland" Magnus Ekman, välkänd körledare och musiker underhåller med bl.a. pärlor från den irländska musikkatten.
4 september	Första mötet på höstterminen

Kom till våra månadsmöten!

På månadsmötena får Du information om alla aktuella aktiviteter, och det är där som Du också kan anmäla Dig till våra resor, teaterbesök, friskvårdsaktiviteter och kurser. Alternativt kan Du också ringa/maila till den som står som kontaktperson.

**Anmälan om deltagande till månadsmöten
görs senast söndagen före mötet (gärna tidigare) till:**

Eva Andersson, tel. 28 89 39 alt. 0733-668434 eller e-post eva.mottvik@telia.com
Gunilla Lindén, tel. 47 07 85 alt. 0733-885805 eller e-post glinden@telia.com

Studiebesök

Under våren gör vi några studiebesök som senare i vår övergår till besök i olika trädgårdsanläggningar.

22 januari Besök i Aeroseum.

Vi får en guidad tur i Bergrummet från 1955 med olika flygplan, helikoptrar och simulatorer.
Pris: ca 130 kronor vid 20 anmälda. Kaffe och smörgås för 45 kronor.

5 februari Besök hos Hotell Eggers – ett anrikt hotell med unik inredning och egna spöken!

Samling på Drottningtorget kl. 14.00. Pris: 195 kronor inklusive lunch.

Kontaktperson: Thomas Samuelson, tel. 28 04 66 alt. thomas.samuelson1947@gmail.com som också tar emot anmälningar.

Start vid ICA Åkered strax före kl. 10.00 för kommunalt åkande. Annars samåkning i bil.

KULTURARRANGEMANG



Sker alltid i samarbete med:

STUDIECIRKLAR

Under våren kommer studiecirkel i **"Klassisk musik"** att anordnas. Vi lyssnar och diskuterar under ledning av Eva Hedman. Vi har musikcirkeln på onsdagar i Näsets Kyrka **veckorna 9, 11 och 13.** Kl. 14.00-16.15.

Anmälningar till Eva Hedman, telefon 0739-921960.

Julträff

Sedvanlig julträff på Olles Gård med "Olle-bröd", kaffe och musik den 28 december 2018 kl. 11.00.

Kontaktperson: Gunilla Lindén tel. 47 07 85



Friskvård

Korta promenader

Vi gör en paus till dess vi funnit en lämplig ledare.

Långa promenader

Vi gör ett uppehåll i vinter. Som vanligt promenerar vi på **tisdagar** (helgfria) i **ojämna** veckor fram på vårkanten. Då görs längre promenader på ca 2 timmar, med eller utan stavar. Vi besöker eventuellt olika trädgårdsanläggningar i Göteborg och Göteborgs närområden.

Kontaktperson Thomas Samuelsson, tel. 28 04 66. Återkommer med utflyktsmålen senare.

Start strax före kl. 10.00 från ICA Supermarket, Åkered. Börjar i april.

Kontaktperson: Thomas Samuelson tel. 28 04 66

Gymnastik

Vi har tillgång till Korpens gymnastik i Sportarenan, Åkered. Dusch och bastu finns.

Måndagar och torsdagar kl. 9.30. Start vecka 3, måndagen den 14/1 och torsdagen den 17/1.

Kontaktperson: Terttu Urholm tel. 28 80 82

Mattcurling

Vi har även tillgång till Sportarenan, Åkered för mattcurling. Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna!

Måndagar kl. 12.00. Start vecka 2, den 7/1.

Kontaktpersoner: Hans Kjellberg tel. 28 39 45
Leif Pettersson tel. 0727-33 86 75

Yoga

Kundalinyoga – klassisk form av yoga som passar alla! **Start 20 februari – 10 april (8 ggr).**

Kontaktperson: Britt Wernlundh tel. 0722-533270

Gynna våra annonsörer!

Läs annonserna i våren 2019's programblad. Som SPF-medlem kan Du få rabatt hos en del av annonsörerna. En del av dem finns även med på vår hemsida.

Resor

- 11 jan.** Resa till Falkenbergsrevyn. Resan inkluderar lunch hos Frida i Kärradal samt teaterbesök. Pris: 820 kronor. (Fulltecknad.)
- 21 febr.** Guidad rundtur i Göteborg med omnejd. Ca 3/4-dagsresa. Förmiddagskaffe och lunch ingår. Pris vid 35 bokade: 400 kronor. Åter ca 15.00.
- 7-13 april** Resa till blomsterparadiset Holland med kanaltur i Amsterdam, Reijztafel, Keukenhof samt Panorama Mestag. Pris: 8.795 kronor i dubbelrum. Tillägg för enkelrum: 1.995 kronor.

Hösten 2019 Planeras en resa till Skottland med flyg. Begränsat antal platser. Förhandlingar pågår.

Vi planerar även ytterligare en heldagsresa under försommaren.

Kontaktpersoner: Gunilla Swanteson Larsson tel. 28 52 32 alt. 0707-343314
Leif Pettersson tel. 0727-338675
Lena Udd tel. 0702-807691

Teater

Under våren 2019 är, i skrivandets stund, endast en föreställning bokad:

4 jan. Fanny och Alexander, Göteborgs Stadsteater, Pris: 310 kronor

Vi informerar kontinuerligt om teaterbesök på våra månadsmöten, genom vecko-mail och på vår hemsida.

Kontaktperson: Britt Kjellberg tel. 28 39 45

Bridge

I IF Västers klubblokal vid Önnaredsskolan spelar vi bridge **varje tisdag klockan 10.00--14.00.**

Start vecka 2, tisdagen den 8/1.

Kontaktperson: Birgit Björsell tel. 0706-634053

Våra aktiviteter

presenteras löpande i vecko-mailen samt finns utförligt beskrivna på vår hemsida:

[SPF Seniorerna Näset Önnared.se](http://SPF.Seniorerna.Näset.Önnared.se)

Uteblir vecko-målet – kontakta ordförande alt. medlemssekreterare

Problem med utskick av vecko-mail kan förekomma p.g.a. att problem uppstått centralt på SPF:s kansli med servrar etc.

UPPROP till VÅRA MEDLEMMAR

Hjälp oss att värva nya medlemmar! Vi är många men vill gärna bli fler!

Prata med grannar och vänner – berätta om våra aktiviteter såsom möten, friskvårdsaktiviteter, teaterbesök och resor.

Kom också gärna med programförslag och utflyktsmål!

Kontakta vår medlemssekreterare eller någon annan i styrelsen.

**Göteborgsdistriktets aktiviteter finns på vår hemsida, se ovan.
Anmälan till dessa sker till kansliet. Telefon: 12 17 59 alt. kansliet@spfgbg.se.**

Betalningar för distriktsaktiviteter sker på BankGiro 300-2755.

Se även Distriktets hemsida och kalendarium.

5-7 mars	Seniormässan
8 mars	Friskvårdsmöte
4 april	Trafikmöte
April	Friskvårdsvandring
April	Jazzlunch

Välkomna

Integritetspolicy

I SPF Seniorerna Näset Önnered använder vi dina personuppgifter enligt följande:

1. För kommunikation med medlemmar via post, e-post, sms, telefon.
2. För medlemsförsäkring från Skandia.
3. För mottagande av adressförändringar och avregistreringar från SPAR.
4. För deltagarlistor som används på de sätt som behövs för att driva våra aktiviteter samt avrapportering från dessa till kommunen och studieförbund.
5. För upprättande av födelsedagslistor (alt.högtidsuppvaktning).
6. Endast personuppgifter för styrelsemedlemmar och funktionärer publiceras i programblad, hemsida och funktionärsregister. I matrikeln endast medlemmarnas adresser och telefonnummer (likt Eniro etc.).
7. Vid kommunikation i t ex e-post för kallelser eller deltagande i aktiviteter med många samtidigt medlemmar döljs övriga adresser.
8. Endast styrelsen och av styrelsen utsedd ansvarig för medlemsregistret ges åtkomst till Medlemsregistret.
9. Vid avslutat medlemskap tas alla personuppgifter bort efter ett år när all rapportering till berörda instanser skett.
10. Foton som tas vid våra sammankomster, möten och aktiviteter kan komma att läggas ut på föreningens hemsida. Information om föreningen och föreningens ändamål på detta sätt anser vi här väger tyngre, för att därigenom kunna erhålla nya medlemmar, samt att existerande medlemmar kan se vad som händer. Vi kommer därför också att minst en gång per vår och höst meddela detta till deltagarna på ett månadsmöte. Om då medlem begär detta, kommer foton med denne inte att publiceras.
11. Medlem har rätt att ta del av sina egna personuppgifter.

2018-10-31

Styrelsen för SPF-Seniorerna Näset Önnered



Guidning i Orrefors



Mattcurling



Andäktigt lyssnande



Vi lär oss om trafik



Två glada tjejer i Målerås



Ännu fler trafikelever



*Mats Jonasson, VD och
Glaskonstnär i Målerås Glashytta*





Månadsmöte





Guidning i Orrefors





*Professor och kardiolog
Johan Herlitz*



*Månadsmötet med temat
"Det gällerlivet"*